

		Ужин																	
126	Картофель по-домашнему	200	2,25	4,57	12,2	99	20	0,08	10,48		389,7	39,6	17,8	63,1	0,67				
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82													
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		7,7	10	1,3	2,5	0,28				
Всего в Ужин		410	5,09	4,94	39,11	221	20	0,08	10,51		397,4	49,6	19,1	65,6	0,95				
Всего в день			70,48	98,81	375,0	1 656	140	1,36	210,29		4 111,02	456,97	334,65	924,85	12,73				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
167	Каша жидкая пшеничная "Янтарная" с яблоком	200/3	7,43	11,92	57,47	367	60	0,19	1,71		369	47	67,6	162,7	2,85			
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
397	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,24	114	18	0,05	1,29		175,23	123,3	17,28	100,89	0,387			
Всего в Завтрак			408	13,18	22,34	86,33	567	118	0,28	3	587,13	179,6	94,78	292,69	3,86			
Второй завтрак																		
399	Сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68				2								
Всего в Второй завтрак			100	0,3	0,2	16,3	68			2								
Обед																		
45	Винегрет овощной с луком репчатым	100	13,65	61,79	84,4	98		0,55	102,5		2 840,5	232	207,5	449,7	8,5			
85	Суп картофельный с мучными клецками	180	6,38	4,66	10,4	104	8,18	0,05	3,76		219,0436	15,3655	13,0582	34,2818	0,5318			
224	Омлет запеченный с мясом	100/5	11,32	12,88	1,75	213	170	0,07	0,37		201,71	66,07	17,16	178,2	1,81			
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
375	Компот из замороженной смородины	180	0,45	0,54	20,47	81		0,04	3,6		475,2	86,31	41,85	44,55	2,025			
Всего в Обед			645	37,89	80,83	150,64	665	178,18	0,71	110,23	3 736,45	399,75	279,57	706,73	12,87			
Полдник																		
0001	Печенье кондитерское	60	4,8	21,32	49,57	321		0,05			54,675	8,52	15,075	51,675	0,975			
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	101	30	0,04	0,54		262,8	223,2	25,2	165,6	0,18			
Всего в Полдник			240	10,02	25,82	57,14	422	30	0,08	0,54	317,48	231,72	40,28	217,28	1,16			
Ужин																		
41	Салат из моркови с сахаром	50	0,48	0,04	11,4	34		0,58	1,08		1 921,5	260,7	364,8	528	6,87			
230	Вареники ленивые (отварные)	100/5	14,83	10,86	15,31	218	70	0,06	0,19		87,3	95,3	18,5	153,3	0,58			
350	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,57	2,13	25	10	0,01	0,1		24,6	19,75	2,82	15,27	0,06			
0002	Хлеб пшеничный	20	1,86	0,24	11,28	55												
379	Кисель фруктово-ягодный	180			27,32	108		0,01	0,66		270,36	54,27	12,96	48,51	3,069			
Всего в Ужин			385	17,79	12,71	67,44	440	80	0,66	2,03	2 303,76	430,02	399,08	745,08	10,58			
Всего в день			79,18	141,80	377,84	2 163	406,18	1,73	117,8	6 944,82	1 241,00	813,7	1 961,70	28,46				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,22	4,68	17,01	131	140	0,39	4,1		209,7	59,4	21,6	123,3	0,36			
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	9	0,03	0,88		98,73	84,87	9,45	60,75	0,09			
Всего в Завтрак		385	9,78	14,03	41,2	280	189	0,47	4,98		351,3	153,5	40,95	213,1	1,07			
Второй завтрак																		
368	Яблоки (нарезка)	34	0,2	0,2	4,54	22		0,02	33,66		141,78	7,18	4	4,87	0,98			
Всего в Второй завтрак		34	0,2	0,2	4,54	22		0,02	33,66		141,7	7,18	4	4,87	0,98			
Обед																		
25	Салат"Матрешка"из отварных картофеля ,моркови и зеленого горошка .	50	16,96	52,42	97,77	92		0,89	156,6		3 285,3	263,5	237,9	551,9	8,23			
57	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	4,74	4,18	10,77	100		0,17	8,11		1 373,94	159,75	94,5	191,61	4,29			
302	Птица, тушенная в соусе с томатом	100	19,09	16,5	6,49	161	20	0,18	7,34		538,7	39,6	36,7	118	1,45			
211	Горошница (гороховое пюре)	150	16,3	3,5	31,8	229												
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,23	16,8	71		0,01	81		8,37	17,28	2,79	2,79	0,51			
Всего в Обед		740	63,73	77,79	197,2	823	20	1,25	253,05		5 206,31	480,13	371,89	864,3	14,48			
Полдник																		
117	Гренки из батона	46	7,92	8,01	29,96	44			0,09									
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	30	0,07	1,26		262,8	216	25,2	162	0,18			
Всего в Полдник		226	13,14	12,51	37,16	134	30	0,07	1,35		262,8	216	25,2	162	0,18			
Ужин																		
250	Рыба, запеченная с картофелем	200	6,17	4,63	7,87	98	20	0,06	2,24		262,5	30,3	17,8	99	0,53			
0002	Хлеб пшеничный	20	1,86	0,24	11,28	55												
394	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92	24	0,05	1,43		163,92	134,4	16,2	99,12	0,336			
Всего в Ужин		400	11,21	7,67	32,72	245	44	0,11	3,67		426,42	164,7	34	198,12	0,87			
Всего в день			98,06	112,2	312,8	1 504	283	1,92	296,71		6 388,64	1 021,58	476,04	1 442,44	17,58			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
168	Каша ячневая молочная вязкая	200/3	9,26	8,54	35,25	219			2,18									
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
397	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,24	114	18	0,05	1,29		175,23	123,3	17,28	100,89	0,387			
Всего в Завтрак			408	15,01	18,96	64,11	419	58	0,1	3,47	218,13	132,6	27,18	129,99	1,01			
Второй завтрак																		
368	Банан свежий нарезка	50	0,75	0,25	10,5	48		0,02	5		174	4	21	14	0,3			
Всего в Второй завтрак			50	0,75	0,25	10,5	48		0,02	5	174	4	21	14	0,3			
Обед																		
13	Салат из свежих огурцов	50	3,8	3,45	1,38	32		0,15	47,5		669,75	109,25	66,5	200,1	2,85			
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)	200	4,83	3,77	11,23	98	1,82	0,1	8,15		507,6545	21,0909	26,4545	85,9273	1,0673			
342	Рагу овощное (1-й вариант) (с кабачками, с соусом сметанным)	150	2,85	6,48	13,45	123	39	0,08	10,26		363,045	42,975	28,665	75,9	1,047			
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
375	Компот из замороженной клюквы	180	0,1	0,54	20,48	90		0,04	3,6		475,2	86,31	41,85	44,55	2,03			
Всего в Обед			660	17,67	15,2	80,16	513	40,82	0,37	69,5	2 015,65	259,63	163,47	406,48	6,99			
Полдник																		
454	Сосиска в тесте	80	4,69	5,64	28,5	136	20	0,08	0,6		176,16	16,44	20,16	54,12	0,96			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82												
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	30	0,07	1,26		262,8	216	25,2	162	0,18			
Всего в Полдник			290	12,69	10,49	52,62	308	50	0,15	1,86	438,96	232,44	45,36	216,12	1,14			
Ужин																		
235	Пудинг из творога (запеченный)	120/20	18,17	12,91	29,2	306	80	0,07	0,23		227,88	155,88	27,48	228,84	1,164			
	Сгущенное молоко	20	0,19	1,33	0,21	13	13,33		0,02		7,2667	5,7333	0,5333	4	0,0133			
3	Бутерброды с сыром	36	4,87	7,09	14,56	141	50	0,05	0,06		51,4	101,1	14,4	92,6	0,69			
379	Кисель фруктово-ягодный	180			27,32	108		0,01	0,66		270,36	54,27	12,96	48,51	3,069			
Всего в Ужин			356	23,23	21,33	71,29	568	143,33	0,13	0,97	556,91	316,98	55,37	373,95	4,94			
Всего в день				69,35	66,23	278,6	1 856	292,15	0,76	80,79	3 403,65	945,65	312,38	1 140,54	14,38			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
168	Каша кукурузная вязкая на молоке	200/3	10,3	8,57	46,33	204			2,18									
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	9	0,03	0,88		98,73	84,87	9,45	60,75	0,09			
Всего в Завтрак		408	14,86	17,92	70,52	353	49	0,08	3,06		141,63	94,17	19,35	89,85	0,71			
Второй завтрак																		
368	Груши свежие нарезка	50	0,4	0,3	10,3	46		0,03	5		155	19	12	16	2,3			
Всего в Второй завтрак		50	0,4	0,3	10,3	46		0,03	5		155	19	12	16	2,3			
Обед																		
33	Салат "Свеколка"	50	7,13	30,45	41,8	50		0,1	47,5		1 368	175,75	104,5	204,85	6,65			
76	Солянка "Домашняя" с сосисками на курином бульоне	180	8,06	5,77	4,41	97		0,41	3,2		1 760,49	99,9	106,92	263,7	3,879			
305	Котлеты рубленные из курицы	70	8,64	5,14	7,46	109	50	0,08	0,67		177,6	35,1	21	127,8	1,47			
321	Пюре картофельное	150	2,3	3,01	13,26	112	170	0,93	11,07		4 323	246,5	185	577,3	6,73			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,23	16,8	71		0,01	81		8,37	17,28	2,79	2,79	0,51			
Всего в Обед		710	32,77	45,56	117,35	609	220	1,53	143,44		7 637,46	574,53	420,21	1 176,44	19,24			
Полдник																		
0001	Зефир	60	4,8	21,31	49,57	322		0,05			54,675	8,52	15,075	51,675	0,975			
401	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	30	0,07	1,26		262,8	216	25,2	162	0,18			
Всего в Полдник		240	10,02	25,81	56,77	412	30	0,12	1,26		317,48	224,52	40,28	213,68	1,16			
Ужин																		
249	Рыба, запеченная по -польски	70	5,23	1,49	1,06	39	24,71	0,03	0,12		104,4235	15,2353	9,4294	70,7	0,3582			
313	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,76	27,46	159												
0002	Хлеб пшеничный	20	1,86	0,24	11,28	55												
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37			2,59		17,54	11,7	2,01	3,65	0,29			
Всего в Ужин		400	11,06	5,51	49,12	290	24,71	0,03	2,71		121,96	26,94	11,44	74,35	0,65			
Всего в день			69,11	95,1	304,0	1 709	323,71	1,78	155,47		8 373,53	939,16	503,27	1 570,23	24,05			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
168	Каша манная вязкая молочная	200/3	2,32	3,96	28,97	121			9,62										
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62				
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	10	0,03	0,88		98,73	84,87	9,45	60,75	0,09				
	Всего в Завтрак	408	6,88	13,31	53,16	270	50	0,08	10,5		141,63	94,17	19,35	89,85	0,71				
	Второй завтрак																		
368	Груши свежие нарезка	25	0,2	0,15	5,15	23		0,02	2,5		77,5	9,5	6	8	1,15				
	Всего в Второй завтрак	25	0,2	0,15	5,15	23		0,02	2,5		77,5	9,5	6	8	1,15				
	Обед																		
34	Салат из отварной моркови с зеленым горошком "Вкусный"	50	0,67	2,78	1,99	51		0,45	3,32		2 275,4	279,3	185,7	419,6	13,11				
82	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	1,75	2,35	18,57	119		0,45	13		1 925,3	98,4	108	266,6	4,33				
304	Гречка по-купечески с птицей	180	16	14,78	26,76	204	50	0,2	0,41		169,4	30,2	34,2	156,1	1,45				
0002	Хлеб пшеничный	20	1,86	0,24	11,28	55													
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87													
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,23	16,8	71		0,01	81		8,37	17,28	2,79	2,79	0,51				
	Всего в Обед	660	24,13	20,98	92,1	587	50	1,11	97,73		4 378,47	425,18	330,69	845,09	19,4				
	Полдник																		
476	Булочка "Розовая"	50	4,8	1,68	30,24	155		0,08	0,17		76,6	13,9	18,7	47	0,88				
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	40	0,08	2,46		275,9	226,8	26,5	170,1	0,19				
	Всего в Полдник	230	10,28	6,56	39,31	257	40	0,16	2,63		352,5	240,7	45,2	217,1	1,07				
	Ужин																		
321	Пюре картофельное	150	2,3	3,01	13,26	112	170	0,93	11,07		4 323	246,5	185	577,3	6,73				
275	Сосиски отварные	51	5,61	12,19	0,2	133		0,1			112,2	17,85	10,2	81,09	0,92				
0002	Хлеб пшеничный	20	1,86	0,24	11,28	55													
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		7,7	10	1,3	2,5	0,28				
	Всего в Ужин	401	9,83	15,46	34,73	340	170	1,03	11,1		4 442,9	274,35	196,5	660,89	7,93				
	Всего в день		51,32	56,46	224,4	1 477	310	2,4	124,46		9 393	1 043,0	597,74	1 820,02	30,26				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
169	Каша вязкая рисовая с грушей	200/3	4,92	5,94	31,27	198	30	0,06	2,61		246,7	106,4	33,6	128,7	0,63			
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
397	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,24	114	18	0,05	1,29		175,23	123,3	17,28	100,89	0,387			
	Всего в Завтрак	408	10,67	16,36	60,13	398	88	0,16	3,9		464,83	239	60,78	258,69	1,64			
	Второй завтрак																	
399	Сок яблочный	100	0,75		15,15	64				33								
	Всего в Второй завтрак	100	0,75		15,15	64				33								
	Обед																	
14	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	50	0,57	3,1	2,36	40		0,03	10,21		125,58	8,79	8,9	11,94	0,42			
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,76	2,29	8,04	59		0,21	66,47		462,33	39,87	18	37,35	0,16			
291	Колдуны из картофеля с говядиной запеченные	120	7,64	3,91	20,36	147	2 560	0,18	4,08		644,4	17,5	29,7	157,1	2,79			
355	Соус сметанный с томатом	30	17,62	49,96	70,24	8	340	0,25	13,38		1 044,1	292,4	97,9	293,8	3,98			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
375	Компот из замороженной смородины	180	0,45	0,54	20,47	81		0,04	3,6		475,2	86,31	41,85	44,55	2,025			
	Всего в Обед	640	34,13	60,76	155,1	505	2 900	0,71	97,74		2 751,61	444,87	196,35	544,74	9,38			
	Полдник																	
0001	Печенье кондитерское	50	4	17,76	41,31	268		0,04			45,56	7,1	12,56	43,06	0,81			
401	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	30	0,07	1,26		262,8	216	25,2	162	0,18			
	Всего в Полдник	230	9,22	22,26	48,51	358	30	0,11	1,26		308,36	223,1	37,76	205,06	0,99			
	Ужин																	
267	Рыба, запечённая с овощами	180	10,74	11,36	9,74	184			14,55									
0002	Хлеб пшеничный	40	3,72	0,48	22,56	110												
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37			2,59		17,54	11,7	2,01	3,65	0,29			
	Всего в Ужин	400	14,57	11,86	41,62	331			17,14		17,54	11,7	2,01	3,65	0,29			
	Всего в день		69,34	111,24	320,5	1 656	3 018	0,97	153,04		3 542,24	918,67	296,9	1 012,14	12,29			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
168	Каша гречневая молочная вязкая	200/3	5,08	5,62	19,85	159			0,18									
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	9	0,03	0,88		98,73	84,87	9,45	60,75	0,09			
Всего в Завтрак			408	9,64	14,97	44,04	308	49	0,08	1,06	141,63	94,17	19,35	89,85	0,71			
Второй завтрак																		
368	Банан свежий нарезка	50	0,75	0,25	10,5	48		0,02	5		174	4	21	14	0,3			
Всего в Второй завтрак			50	0,75	0,25	10,5	48		0,02	5	174	4	21	14	0,3			
Обед																		
25	Салат"Зима"из картофеля с зеленым горошком и свежими огурцами .	50	16,96	52,42	97,77	92		0,89	156,6		3 285,3	263,5	237,9	551,9	8,23			
76	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180	0,87	2,05	6,67	48		0,04	3,02		194,97	10,62	10,76	27,84	0,44			
310	Суфле куриное	73/5	19,48	15,59	3,45	231			2,39									
132	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	113		0,05	24,99		492,6	85	31,8	64,3	1,22			
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
376	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	102			0,36									
Всего в Обед			718	46,92	76,6	180,88	756		0,98	187,36	3 972,87	359,12	280,46	644,04	9,89			
Полдник																		
454	Пирожок с картофелем	60	4,69	5,64	28,5	136	20	0,08	0,6		176,16	16,44	20,16	54,12	0,96			
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	30	0,07	1,26		262,8	216	25,2	162	0,18			
Всего в Полдник			240	9,91	10,14	35,7	226	50	0,15	1,86	438,96	232,44	45,36	216,12	1,14			
Ужин																		
231	Сырники из творога	150	28,04	19,01	17,1	351	90	0,11	0,38		202,65	233,7	39	342,15	1,1625			
	Повидло	20	0,56	4	0,64	40	40		0,06		21,8	17,2	1,6	12	0,04			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
379	Кисель фруктово-ягодный	180			27,32	108		0,01	0,66		270,36	54,27	12,96	48,51	3,069			
Всего в Ужин			380	31,39	23,37	61,98	582	130	0,12	1,1	494,81	305,17	53,56	402,66	4,27			
Всего в день				98,61	125,32	333,00	1 919	229	1,35	196,38	5 222,27	994,9	419,72	1 366,67	16,31			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
168	Каша пшеничная вязкая на молоке	200/3	10,3	8,57	46,33	204			2,18									
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	127	20	0,05	1,43		194,7	137	19,2	112,1	0,43			
Всего в Завтрак			428	16,42	19,31	76,77	417	60	0,1	3,61	237,6	146,3	29,1	141,2	1,05			
Второй завтрак																		
399	Сок яблочно- персиковый	100	0,75		15,15	64				3								
Всего в Второй завтрак			100	0,75		15,15	64			3								
Обед																		
20	Салат из отварной свеклы с овощами "ЦВЕТНОЙ"	50	14,08	50,76	90,17	84		0,27	324,5		2 331,5	373,7	151,6	276,1	5,11			
81	Суп картофельный с зеленым горошком	180	18,42	19,24	58,1	120		0,56	20,93		1 967,49	180,99	137,88	496,71	6,5			
276	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	20	0,21	8,97		1 165,4	31,1	65,7	337	4,03			
0002	Хлеб пшеничный	20	1,86	0,24	11,28	55												
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
375	Компот из замороженной клюквы	180	0,1	0,54	20,47	90		0,04	3,6		475,2	86,31	41,85	44,55	2,025			
Всего в Обед			700	65,29	78,85	218,67	701	20	1,08	358	5 939,59	672,1	397,03	1 154,36	17,67			
Полдник																		
5	Сладкие сухарики	36	4,9	7,86	42,12	200	40	0,1	0,1		108,6	19	21,2	57	1,48			
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	101	30	0,04	0,54		262,8	223,2	25,2	165,6	0,18			
Всего в Полдник			216	10,12	12,36	49,68	301	70	0,14	0,64	371,4	242,2	46,4	222,6	1,66			
Ужин																		
256	Биточки рыбные запеченные	80/3	11,16	3,9	9,04	116	30	0,09	3,06		344	52,3	33,5	179,5	1,21			
304	Рис отварной с овощами	180	16	14,78	26,76	104	50	0,2	0,41		169,4	30,2	34,2	156,1	1,45			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82												
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		7,7	10	1,3	2,5	0,28			
Всего в Ужин			473	30	19,05	62,71	342	80	0,29	3,5	521,1	92,5	69	338,1	2,94			
Всего в день				122,5	129,5	422,9	1 825	230	1,61	368,75	7 069,59	1 153,1	541,5	1 856,26	23,32			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
168	Каша "Артековская" вязкая молочная	200/3	2,32	3,96	28,97	131			9,62									
1	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	40	0,05			42,9	9,3	9,9	29,1	0,62			
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	9	0,03	0,88		98,73	84,87	9,45	60,75	0,09			
Всего в Завтрак			408	6,88	13,31	53,16	280	49	0,08	10,5	141,6	94,17	19,35	89,85	0,71			
3																		
Второй завтрак																		
368	Яблоки (нарезка)	34	0,2	0,2	4,54	22		0,02	33,66		141,78	7,18	4	4,87	0,98			
Всего в Второй завтрак			34	0,2	0,2	4,54	22		0,02	33,66	141,7	7,18	4	4,87	0,98			
8																		
Обед																		
25	Салат из овощей "Солнышко"	50	0,96	2,42	5,77	34		0,89	3,6		3,3	3,5	2,9	5,9	8,23			
58	Суп свекольный со сметаной	180	7,35	18,02	50,79	215		0,27	31,64		1 771,29	131,85	107,82	231,93	4,82			
307	Куриные колбшки с молочным соусом	100	11,23	15,86	9,46	133	77,78	0,06	0,36		163	78,5556	19,3333	131,333	1,1444			
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	20	0,06			31,2	5	21,8	38,2	1,14			
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,23	16,8	71		0,01	81		8,37	17,28	2,79	2,79	0,51			
Всего в Обед			745	31,86	41,85	143,6	794	97,78	1,29	116,6	1 977,	236,1	154,6	410,1	15,84			
9																		
Полдник																		
496	Лакомка творожная	75	11,5	8,3	14,48	178		0,08	0,14		72,3	19,2	17,8	48,5	0,85			
401	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	30	0,07	1,26		262,8	216	25,2	162	0,18			
Всего в Полдник			255	16,72	12,8	21,68	268	30	0,15	1,4	335,1	235,2	43	210,5	1,03			
Ужин																		
137	Азу из овощей с томатным соусом и сардельками	200	22,36	32,96	44,1	99	30	0,07	8,19		435,9	34,6	28,6	63,9	0,98			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83												
394	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92	24	0,05	1,43		163,92	134,4	16,2	99,12	0,336			
Всего в Ужин			410	28,33	36,12	74,59	274	54	0,12	9,62	599,8	169	44,8	163,0	1,32			
2																		
Всего в день				83,99	104,2	297,6	1 638	230,78	1,65	171,78	3 195,	741,7	265,7	878,3	19,88			
Итого				510,0	600,1	2 680,	18 40	5 462,82	15,52	1 875,4	57 64	9 456,	4 561,	13 97	199,2			
Среднее за период				51,2	60,1	268,7	1 840	546,28	1,55	187,55	5 764,	945,6	456,1	1 397,	19,93			
45																		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			48,66	53,84	264													